



*Nedávno jsem měla sen.
Do náruče se mi schoval anděl.
Nic neřikal, jen mě na chvíli objal svými křídly.
Pak se tiše usmál a odletěl...*

*Nebyl to sen.
Otisk jeho křídel už navždy zůstane
v mém srdci a já na něj nikdy nezapomenu.*

K. Jelínková

Milá maminko,

Je mi strašně moc líto, co nyní prožíváte a čemu musíte čelit. Víím, že v této chvíli neexistuje žádné slovo, které by pomohlo Vaši bolest zmírnit a utišit. Jediným lékem je pouze čas. Přišla jsem o miminko během porodu na jaře 2018. Dny, které následovaly, se zdály nekonečné a vypadalo to, že bolest nikdy nezmizí. Stojíte na začátku těžké cesty, ale věřte, že zase přijdou dny, kdy se Vám bude lépe dýchat a okolní svět dostane barevnější nádech. Moc se o tom nemluví, ale stejnou zkušenost získá v ČR ročně 600 maminek.

Chtěla bych Vám v této chvíli alespoň trochu pomoci a připravila jsem pár bodů, na které dnes nebo v nejbližší době narazíte. Nejste v tom sama!

Myslím na Vás a je mi to opravdu moc líto, že jste přibyla do komunity maminek „andílků“. Přeji Vám na Vaší cestě hodně sil a posílám obrovské obejmutí.

Nic si nevyčítejte!

Nepřemýšlejte, co jste mohla Vy nebo kdokoliv jiný udělat jinak a my sami ani dnešní lékařská péče společně nezabráníme procesům, které se odehrávají v našich tělech. Nemohla jste tomu zabránit a nic jste neudělala špatně. Nekladte si otázky, co by bylo - kdyby... Bohužel to, co se stalo, se nedá změnit. Teď je důležité najít sílu jít dál...

Katka Jelínková



V PORODNICI

Právě jste se dozvěděla, že Vás čeká porod „andílka“?

Na tuto situaci se nikdy nemůžete předem připravit. Maminko, máte před sebou porod Vašeho miminka a prožijete poslední chvíle s Vaším miminkem.

1. V nemocnici Vás čeká obvyklý „**příjem**“. Pokud nedokážete s personálem nemocnice o všem mluvit, požádejte je, aby se snažili co nejvíce dat vyplnit sami nebo poproste partnera, aby údaje poskytl personálu on.
2. Nemocnice Vám nabídne automaticky sama co největší **soukromí**. Požádejte o samostatný pokoj či oddělený porodní box.
3. Vždy je lepší, když budete mít na sále podporu, manžela, sestru, maminku, kamarádku. **Nezůstávejte u porodu sama**.
4. Porodním asistentkám je líto, čím si procházíte a snaží se Vám vše ulehčit. Obráťte se na ně s jakýmkoliv **dotazem či prosbou**. Jsou tady pro Vás.
5. Pravděpodobně ještě před samotným porodem Vás čeká těžké rozhodnutí o tom, jak **naložíte s tělíčkem miminka**. Obdržíte **formulář**, který je nutné vyplnit a odevzdat nejpozději **do 96 hodin od porodu**. Nemocnice nabízí několik možností. Můžete nechat péči o tělíčko v nemocnici, která zajistí tiché zpopelnění a uložení do společného hrobu. Můžete požádat o kremaci bez obřadu a vyzvednout si urničku později u pohřební

služby. Dále lze požádat o vydání tělíčka k uspořádání vlastního pohřbu či kremace.

6. Porod nebo císařský řez? Představte rodit neživé miminko se zdá absurdní. Sama jsem nejprve trvala na císařském řezu. Naštěstí mě lékaři přesvědčili, že je lepší miminko porodit, pokud není císařský řez nutný ze zdravotních důvodů. Normální porod znamená nejen rychlejší rekonvalescenci, ale také možnost dalšího těhotenství v krátké době.

7. Tišící léky a epidural. Doporučuji Vám během porodu nebránit se tišícím prostředkům proti bolesti. Psychickou bolest to nezmírní, ale je lepší eliminovat vzpomínky na bolest fyzickou.

8. Rozloučení s miminkem po porodu. Velmi důležitý okamžik. Pokud najdete sílu, ze své vlastní zkušenosti i ze zkušenosti jiných maminek, doporučuji **miminko vidět a rozloučit se**.

Nebojte se tohoto setkání. Je to Vaše miminko. Ze začátku si rodiče tuto situaci nedokáží představit, ale pomůžte Vám to na dlouhé cestě k ozdravení a usnadnění cesty do budoucna. Sestřička Vám miminko po porodu přinese, můžete si jej **pochovat, pohladit, strávit s ním chvíle o samotě**. Během rozloučení Vám personál zajistí maximální soukromí a dá Vám dostatek času. **Miminko si vyfoťte**. Jednou za jeho obrázek budete rádi.

V nemocnici Vám na Vaše přání také sestřička udělá otisky nožičky a ručičky. Budete-li chtít, můžete požádat o odstříhnutí vlásků. Na přání Vám zanechají těhotenskou průkazku.



ODCHOD Z PORODNICE

Pokud budete rodit přirozeně, nenaстанou-li komplikace a nerozhodnou-li lékaři jinak, můžete využít **odchodu do domácí péče již několik málo hodin po porodu**. Pokud budete muset pobyt v nemocnici prodloužit, nemocnice se Vám pokusí nabídnout co největší soukromí i v tomto případě.

Dokumentace při odchodu z nemocnice

Během odchodu z nemocnice je obvykle ještě brzy na všechny informace o úmrtí miminka. Někdy jsou příčiny zřejmé již během porodu, jindy se musí čekat na výsledky pitvy či genetická vyšetření miminka či rodičů. **Výsledky pitvy jsou k dispozici do dvou měsíců.**

Při odchodu z nemocnice obdržíte tyto dokumenty a informace:

- propouštěcí zprávu z nemocnice pro Vašeho ošetřujícího lékaře,
- informace o pitvě miminka (popř. kdy, jak a kdo Vám je sdělí),
- žádanku a kontakt na klinického psychologa,
- doporučení na případná další vyšetření: hematologie, imunologie, genetické vyšetření.



CO JE POTŘEBA ZAŘÍDIT PO NÁVRATU DOMŮ?

Rodný list

Pokud váží miminko více než 500 g, obdržíte pro miminko **rodný list**. Ten slouží následně jako doklad pro řadu úkonů, které Vás na úřadech čekají. V rodném listě může být uvedena poznámka, že se jedná o mrtvě rozené miminko. Rodný list s touto poznámkou nahradí i úmrtní list.

Nemocnice obvykle **do 4 dnů** od porodu vystaví **List o prohlídce zemřelého**. Z vlastní zkušenosti vím, že byl pro úřady dostačující a jiný dokument jsme již nepotřebovali.

Mateřská dovolená

V souvislosti s porodem mrtvého miminka je, stejně jako po běžném porodu, ze zákona nárok celkem **na 14 týdnů mateřské dovolené** (pokud jste na ni nastupovala 6 týdnů před porodem, máte po porodu nárok na 8 týdnů). Mateřská dovolená **nesmí skončit před uplynutím šestinedělí** (minimálně 6 týdnů po porodu).

Informaci o ukončení mateřské dovolené **sdělte svému zaměstnavateli**, který by měl předat tuto informaci dotyčným úřadům.

Za sebe doporučuji **osobně** pro jistotu navštívit či kontaktovat místní odbor sociální péče (MSSZ) a doložit jim doklady k ukončení nároku na mateřskou

dávku PPM. Mně zaměstnavatel ukončil pracovní poměr během prvních týdnů mateřské dovolené. Proto jsem navštívila úřad osobně a předložila rodný list miminka a List o prohlídce zemřelého. Pokud by se informace na MSSZ „nepropsala“, mohli by Vám posílat mateřskou celých 28 týdnů a po následné kontrole byste rozdílnou částku musela vrátet. Je lepší těmto situacím předejít.

Pohřebné

Při úmrtí miminka máte nárok na pohřebné, které v současné době (rok 2019) činí **5 000 Kč**.

Žádost se podává na místně příslušném Úřadu práce a je nutné ji podat **do 1 roku od pohřbu miminka**. K vyřízení budete potřebovat:

- Vaš průkaz totožnosti,
- rodný list miminka, List o prohlídce zemřelého,
- fakturu za vystavení pohřbu (dodá pohřební služba),
- doklad o zaplacení nákladů spojených s vypravením pohřbu (doklad o zaplacení faktury),
- doklad o dni, měsíci a roce pohřbení či zpopelnění (dodá pohřební služba).

Pozor, **žádost o příspěvek pohřebného** může podat jen osoba, která je na dokladech z pohřebního ústavu uvedena jako **objednatel pohřbu**. Pro jednání na úřadě není nutná jeho osobní přítomnost, stačí mít od žadatele plnou moc (nemusí být úředně ověřena).

Porodné

Při porodu miminka, které bylo mrtvě rozené, není možné tento příspěvek nárokovat.

Pokud miminko zemře po porodu, lze o dávku požádat do 1 roku od porodu.

Rodičovský příspěvek na starší dítě / Péče o dítě mladší 7 let

Pokud doma máte starší dítě, máte nárok po mateřské navázat opět na rodičovskou dovolenou nebo na péči o nezletilé dítě do sedmi let.

Pokud jste před čerpáním nové dávky mateřské nevyčerпали rodičovský příspěvek na starší dítě v plné výši, máte nárok na dočerpání této částky, pokud věk staršího dítěte mezitím nepřekročil 4 roky. Žádost o příspěvek se podává na Úřadu práce.

Pokud jste již rodičovský příspěvek vyčerпали v plné výši a chcete zůstat se starším dítětem doma, stačí oznámit zdravotní pojišťovně, že přecházíte na péči o starší dítě do 4 nebo 7 let. Stáváte se tak osobou pečující celodenně o jedno dítě do 7 let věku.



NÁVRAT DO PRÁCE

Po úmrtí miminka je návrat do pracovního kolektivu psychicky velmi náročný. Měla jste mít v náručí miminko a místo toho se vracíte zpět do práce, kde budete čelit denně různým situacím, dotazům, pohledům. Některé maminky uvádí, že jim návrat do práce velmi pomohl. Pro některé maminky byl návrat těžký. Zde je rozhodnutí velmi individuální.

V každém případě můžete konzultovat situaci s Vaším gynekologem či praktickým lékařem. Pokud se po uplynutí mateřské dovolené nebudete cítit na nástup do práce, je možné se s lékařem dohodnout na dočasné pracovní neschopnosti. Také je tu možnost domluvit si se zaměstnavatelem čerpání dovolené či neplaceného volna.



LÉKAŘSKÁ VYŠETŘENÍ PO ÚMRTÍ MIMINKA

Při odchodu z nemocnice dostanete doporučení na vyšetření, která můžete absolvovat, třeba z důvodu případného dalšího plánovaného těhotenství. Vyšetření může odhalit i příčinu toho, co se Vám přihodilo.

Imunologické vyšetření

Žadanku obdržíte buď přímo v nemocnici nebo u svého gynekologa. Počítejte s delšími objednávkami lhůtami. Vyšetření se skládá z diskuze o Vaší zdravotní anamnéze a odběru krve. Výsledky jsou obvykle během 14 dnů.

Hematologické vyšetření

Žadanku obdržíte v nemocnici nebo u svého gynekologa, popř. praktického lékaře. Vyšetření je vhodné po skončení šestinedělí a týká se jen maminek. Objednací lhůty se mohou lišit dle zařízení, kde se objednáte. Vyšetření se skládá z diskuze o Vaší zdravotní anamnéze a odběru krve. Výsledky jsou řádově během dnů.

Genetické vyšetření

Žadanku obdržíte v nemocnici nebo u svého gynekologa. Vyšetření je vhodné po skončení šestinedělí a týká se obou rodičů. Objednací lhůty jsou dlouhé, objednejte se co nejdříve. Na vyšetření si připravte i zdravotní anamnézu Vašich prarodičů, rodičů a sourozenců. Vyšetření se skládá z podrobné diskuze o anamnéze a z odběru krve obou rodičů.

Ostatní vyšetření

Někdy se doporučuje podstoupit vyšetření na některá infekční onemocnění např. toxoplazmózou, toxokarózou či parazitologické vyšetření. Žadanku vystavuje praktický lékař. Vyšetření se týká maminek. Skládá se z běžné lékařské prohlídky jako u praktického lékaře, z odběru krve, popř. z odběru stolice.



NÁVŠTĚVA PSYCHOLOGA

Jedním z doporučení je také návštěva klinického psychologa. Zkuste této možnosti využít. V psychologovi získáte člověka, který Vás může provést procesem truchlení, pomůže Vám nalézt odpovědi na bolestivé otázky. Můžete s ním otevřít témata, která se bojíte probírat se svým okolím.

Existuje řada maminek, které psychologickou pomoc nevyužijí. Záleží samozřejmě zcela na Vás a na Vašich potřebách.



REAKCE OKOLÍ

Dlouho jsem přemýšlela, zda zmínit i tento bod, ale z mého pohledu je velmi důležitý. Přeji Vám, abyste ve svém okolí našli co největší míru pochopení a projevení soustrasti na této těžké cestě. Je více než jisté, že Vám nikdo nechce ničím ublížit a zbytečně Vás zraňovat. Bohužel ne každému člověku je dán do vínku takt a dar slova. Je možné, že se budete setkávat od svého okolí s vyjádřeními, které Vás budou ze začátku hodně bolet a ubližovat. V našem stavu vnímáme některé „poznámky“ jako velmi zraňující a může to do budoucna ovlivnit i vztahy s naším okolím. Přeji Vám hodně sil a ať těch bolestivých vět zažijete co nejméně.



TRUCHLENÍ

Lidé se někdy domnívají, že žal je projevem slabosti nebo dokonce nemoci a že dát průchod svému zármutku je „morbidní“ a „nezdravé“. Proto se někdy snaží svůj zármutek potlačit nebo skrývat.

Zármutek je ale přirozená a zdravá odezva na ztrátu, nepřirozená a nezdravé je naopak to, pokud se nedostaví nebo pokud je smutek potlačován či ignorován. Proces truchlení má několik fází. Doporučuji navštívit stránky projektu Prázdná kolébka (www.prazdnakolebka.cz), kde je celý proces popsán a definován.

Za sebe mám jedinou radu. **Dělejte vše, co Vám pomůže odvádět myšlenky.** To, co pro někoho může být v jeho smutku nepředstavitelné, právě Vám může pomoci. **Neexistuje recept na „přežití“.** Někdo pomůže se na čas uzavřít před světem, někdo naopak společnost vyhledává. Jedte na dovolenou, zrenovujte byt či dům, překopejte zahradu, pořídte si psa, vrhněte se na nový koníček, zajímejte se o své zdraví, změňte práci. Tohle všechno je jen část seznamu věcí, co nám pomáhá.



PŘÍPRAVA NA DALŠÍ TĚHOTENSTVÍ

Co si budeme nalhávat. My maminky, které se ocitneme s prázdnou náručí, si v hloubi duše nejvíce přejeme mít tu náruč brzo plnou. Dejte svému tělu dostatek času vzpamatovat se, proberte možnosti dalšího otěhotnění se svými lékaři. Někdy Vám dovolí otěhotnět za pár týdnů po porodu. Po císařském řezu je naopak nutná delší rekonvalescence. Využijte tuto dobu na vlastní odpočinek, absolvujte doporučená vyšetření, myslte na své zdraví a na to, že potřebujete pro další těhotenství spoustu sil. **Věřte, že většína maminek se plně náruče opět dočká!** Přeji Vám, ať je to co nejdříve.





POMOC A PODPORA jiné zdroje

Během prvních dnů a týdnů pravděpodobně budete pátrat po více informacích. Existuje velké množství zdrojů, ať už v podobě knih či on-line portálů. Ze všech jsem vybrala ty, které mně osobně nejvíce daly a v prvních týdnech velmi pomáhaly:

On-line zdroje

Prázdná kolébka

www.prazdnakolebka.cz

Podpora a pomoc rodičům, kteří přišli o dítě během porodu nebo těsně po něm. Jedná se o projekt sdružení www.dlouhacesta.cz

Prázdná náruč

www.emimino.cz/denicky/prazdna-naruc

Deníčky, diskuze a uzavřená komunita truchlících maminek.

Dítě v srdci

www.ditevsrdci.cz

Podpora pro rodiny, jejichž děťátku byla během těhotenství diagnostikována život limitující vada.

Tobit

www.tobit.cz

Občanské sdružení usilující o pietní zacházení s ostatky miminek.

Perinatální hospic

www.perinatnihospic.cz

Tyto stránky jsou určeny pro rodiče, jejichž nenarozenému děťátku byla diagnostikována život limitující nemoc, která je jen těžko slučitelná se životem po narození.

Knihy

Ilona Špaňhelová - Prázdná kolébka

- Jak překonat ztrátu dítěte před porodem nebo těsně po něm

Lucie Lebdušková - Čekala jsem miminko, ale...

Lenka Blažejová - Mému miminku (tvůrčí sešit)

Kateřina Horázná - Neházej mimčo do žita - Jak se vzpamatovat, když si to miminko rozmyslí a nenarodí se

Nancy Kohnerová, Alix Henleyová - Když dítě zemře



NEPOPSANÉ ŘÁDKY PRO VAŠI CESTU

Tato dvoustrana je jenom pro Vás. Můžete si zde zapisovat poznámky, telefonní čísla, či objednávací termíny u lékařů. Nebo řádky věnujte svému miminku, napište mu vzkaz, namalujte obrázek, vložte fotografii. Je to na Vás.

O mně

Jmenuji se Katka Jelínková, je mi 40 let a jsem z Brna. V květnu 2018 jsem ve 40. týdnu těhotenství přišla o holčičku. Během kontroly na monitoru již nebyly k nalezení srdeční ozvy. Tyto stránky jsem sepsala z vlastní zkušenosti z porodu a událostí, které následovaly po příchodu z porodnice domů. Přála bych si, aby se tento dokument stal průvodcem v těžkých chvílích maminkám, které přišly o miminko (je možné, že v některých bodech může dojít v rámci měst i porodnic k drobným rozdílům).

Co mi v prvních týdnech pomáhalo?

Jak jsem psala, neexistuje jediný recept na „přežití“. První dny a týdny mám v mlze, myslela jsem, že mě bolest nikdy neopustí. Na cestě k „uzdravení“ mně osobně velmi pomohla nejbližší rodina a komunita maminek Prázdná náruč na emimino.cz. Přečetla jsem si k tématu několik knížek a řadu online článků. Svě holčičce jsem vytvořila vzpomínkovou fotoknihu, sepsala jsem náš příběh na Prázdnou kolébku, odjeli jsme s manželem stanovat do přírody daleko od civilizace. Absolvovala jsem doporučená vyšetření a doufala, že přijde další těhotenství. Přání se mi splnilo a ve chvíli, kdy píšu tyto stránky, nosím v sobě naději na nový život.

Přeji si, aby Vám čas utíkal rychle. Věřte, že přijdou dny, kdy se zase dokážete smát, i když Vám to teď přijde zcela nepředstavitelné. Přeji Vám, ať ty lepší dny přijdou co nejdříve. Jsem ve Vašem smutku s Vámi, denně myslím na všechny maminky, které se musí vyrovnávat se ztrátou svého miminka.

Nejste v tom sama! Přihlaste se do uzavřené komunity Prázdná náruč na emimino.cz. Desítky maminek jsou tady pro Vás, žádné téma zde není tabu a vždy tu najdete někoho, kdo Vás obejmě, vyslechne, poradí či společně s Vámi zavzpomíná na Vaše miminko. Najdete tady i mě.

Přeji Vám hodně sil a posílám velké obejmutí.

Katka Jelínková
katakajel79@seznam.cz





Poděkování

*Mé velké poděkování míří do **Fakultní nemocnice Brno - Bohunice** as. **MUDr. Lukášovi Hrubanovi**, který se významně podílel svou konzultací na vzniku tohoto dokumentu.*

Dále děkuji svému kamarádovi, Martinu Bednářovi, který dal tomuto dokumentu grafickou tvář.

